



Mitä sinun tulee tietää
toimintaterapiasta



Föbundet
Sveriges Arbetsterapeuter

Mitä sinun tulee tietää toimintaterapiasta, kesäkuu 2013

© Föbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA)

Käännös: Henna Canevin

Editointi: Käännöstoimisto Magus

Layout: Gelinda Jonasson

Valokuvat: Colourbox

Painos: Trydells

www.fsa.se

ISBN: 978-91-86210-77-9

Tässä esitteessä pyrimme antamaan kattavasti tietoa monille melko vieraasta toimintaterapiasta ja toimintaterapeutin työstä. Toivomme, että tutustuttuasi tähän esitteeseen olet saanut hyvän tietopaketin toimintaterapeutin ammatista ja toimenkuvasta.

Ensin haluamme kuitenkin kertoa Svean tarinan.

Svean tarina

Svea oli saavuttanut kunnioitettavan 90 vuoden iän, minkä hän arveli takaavan mahdollisuuden saada avustusta kylpyhuoneremonttiin, olihan hänen esimerkiksi jo vaikea päästä kylpyammeeseen ja sieltä pois. Niinpä hän otti eräänä kesäpäivänä yhteyttä minuun, toimintaterapeuttiin. Kerroin hänelle asunnon muutostöitä koskevista säännöistä ja siitä, mitä toimintaterapeutti voisi tehdä. Sovimme, että menen hänen luokseen kotikäynnille puhuaksemme asiasta tarkemmin. Svea ei myöskään ollut aiemmin kuulunut kunnallisen toimintaterapian piiriin, joten oli hyvä perehtyä tarkemmin hänen arkeensa.

Kotikäynnillä Svea esitteli asuntoaan ja oli silminnähden tyytyväinen, että pärjasi päivittäisissä toiminnoissaan niinkin hyvin kunnioitettavasta iästään huolimatta. Keskustelimme muun muassa siitä, kuinka hän voisi tuntea olonsa turvallisemmaksi suihkussa käydessään ja pitkään hänen elämästään ylipäättään. Hän kertoi päivänsä kuluvan kotona odotellen lapsia tai lapsenlapsia

käymään. Hän koki itsensä väsyneeksi eikä enää uskaltanut lähteä kauppaan, minkä vuoksi muut hoitivat ostokset hänen puolestaan. Svea koki myös jo olevansa liian vanha laittamaan ruokaa ja leipomaan. Tämä ahdisti häntä selvästi, sillä hän oli kuuluisa sunnuntaisesta paististaan ja pähkinäkakustaan.

Jo samana kesänä Svea sai erilaisia apuvälineitä kylpyhuoneeseen. Myöhemmin kylpyamme poistettiin kokonaan vuokratalon peruskorjauksen yhteydessä. Silti uskon, että Svealle tärkeämpää oli se, kun kävelimme kauppaan ja pohdimme yhdessä eri tapoja, miten hän voisi tehdä ostokset aivan itse. Suunnittelimme yhdessä myös yksinkertaisempia ruokia, joita hän pystyy itse valmistamaan. Ja lapsenlapset muistavat varmasti myös sen päivän, kun mummo yllätti heidät taas herkullisella pähkinäkakullaan!



Mitä toimintaterapia on?

Kaikkien ihmisten on tärkeää voida tuntea elämänsä mielekkääksi, tuntea että he voivat elää omaa arkeaan ja löytää paikkansa yhteiskunnassa. Toimintaterapeutti auttaa ihmisiä pärjäämään omissa päivittäisissä toiminnoissaan. Ihmiset, jotka vamman, sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi eivät pysty huolehtimaan hygieniastaan, asumisestaan, koulunkäynnistään ja työstään, tai joilla ei ole mahdollisuutta mielekkääseen vapaa-aikaan, voivat saada apua toimintaterapeutilta.

Toimintaterapian tehtävänä on auttaa ihmisiä toimimaan omien voimavarojensa mukaan mahdollisimman itsenäisesti tarvitsemissaan ja haluamissaan päivittäisissä toiminnoissa.

Toimintaterapian avulla arki saadaan toimimaan!

Onko toimintaterapiasta hyötyä?

Tutkimustulokset osoittavat, että toimintaterapia ylläpitää ja parantaa ihmisten kykyä suoriutua päivittäisistä toiminnoistaan.

Toimintaterapia vähentää terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden tarvetta ja keventää myös sukulaisiin kohdistuvaa kuormitusta.

Toimintaterapia pienentää usein myös valtion, kuntien ja maakäräjien menoja. Terveydenhuollon ja sairauspoissaolojen aiheuttamien kustannusten ja hoitokulujen väheneminen tekee toimintaterapiaan investomisesta entistäkin perustellumpaa.

Toimintaterapian merkitystä sen yksittäiselle ihmiselle tuoman elämänlaadun, itsenäisyyden ja vapauden näkökulmasta ei voi liikaa arvostaa eikä varsinkaan mitata rahassa.





Milloin toimintaterapiaa tarvitaan?

Toimintaterapia on linkki toimintakyvyn heikkenemisen ja aktiivisen arkielämän välillä. Vammautumisen tai sairauden sat-tuessa toimintaterapian avulla on mahdollista päästä takaisin töihin, kouluun ja entisenkal-taiseen arkeen. Toimintaterapia voi olla myös ennaltaehkäisevää.

Lapsille, joiden toimintakyky on rajoitt-unut jo syntymästä saakka, toimintaterapia mahdollistaa motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittämisen.

Toimintaterapia voi myös lieventää ikääntymisen mukanaan tuomia hankaluuk-sia. Tällöin toimintaterapiassa huomioidaan aiemmat elintavat ja mielenkiinnon kohteet ja asiakasta rohkaistaan harjoittelemaan entisiä mielekkäiksi koettuja valmiuksiaan. Tarvit-taessa kehitetään myös uusia keinoja arjesta selviytymiseen.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa toiminta-terapia otetaan mukaan kuntoutusprosessiin, sitä nopeammin asiakas pystyy palaamaan aktiiviseen elämään.

Mitä toimintaterapeutti tekee?

Toimintaterapeuttien työ vaihtelee asiakkaiden olosuhteiden ja tarpeiden mukaan. Toimintaterapeutti tarkastelee ihmistä kokonaisuutena lähtökohtanaan ne valmiudet ja taidot, joita ihminen haluaa ja tarvitsee päivittäin. Tämä voi olla esimerkiksi fyysisten, kognitiivisten ja sosiaalisten valmiuksien hyödyntämistä ja kehittämistä sekä asuin-, työ- tai kouluympäristön sopeuttamista uusiin tarpeisiin. Työhön kuuluu osana erilaisten apuvälineiden kokeileminen, niiden muokkaaminen käyttäjälleen sopiviksi sekä apuvälinemääräysten kirjoittaminen.

Toimintaterapiaa voidaan toteuttaa yksilöllisenä tai ryhmämuotoisena palveluna. Usein työtä tehdään tiimeissä muiden ammattiryhmien edustajien, kuten lääkintävoimistelijoiden, psykologien, sairaanhoitajien, puheterapeuttien, ravitsemusterapeuttien ja lääkärrien kanssa.

Toimintaterapeutin tehtäviin kuuluu myös asiakasta hoitavan henkilökunnan ja asiakkaan läheisten opastaminen ja tukeminen. Toimintaterapeutit kirjoittavat myös todistuksia viranomaisten päätösten tueksi.





Missä toimintaterapeutit toimivat?

- Kunnilla (ikääntyneet ja toimintarajoit teiset)
- Sairaaloissa (somaattinen ja psykiatrinen päivystys ja kuntoutus)
- Terveyskeskuksissa
- Työvoimatoimistoissa
- Kouluissa
- Vakuutuskassassa
- Teknisiä apuvälineitä välittävissä yrityksissä
- Apuvälinekeskuksissa
- Kuntoutuslaitoksissa (lapset, nuoret ja aikuiset)
- Korkeakouluissa ja yliopistoissa
- Näönkuntoutuskeskuksissa
- Itsenäisinä yrittäjinä

Lisää toimintaterapeutteja tarvitaan!

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA) arvioi, että toimintaterapeuttien tarve kasvaa nopeammin kuin koulutuslaitokset ehtivät toimintaterapeutteja kouluttaa.

Vuosittain Ruotsissa valmistuu lähes 400 toimintaterapeuttia, ja laillistettuja toimintaterapeutteja on tällä hetkellä noin 11 000.

Toimintaterapeuteista on paikoitellen pulaa, kun taas muutamilla koulutuspaikkakunnilla toimintaterapeuteista on ylitarjontaa.

Toimintaterapeuttien tarpeen uskotaan kasvavan tulevana vuosina sitä mukaa, kun yhteiskunta ymmärtää asianmukaisen kuntoutuksen ja ennaltaehkäisevien ja terveyttä edistävien toimenpiteiden hyödyt.



Miten toimintaterapeutiksi tullaan?

Toimintaterapeutin opinnot korkeakoulussa tai yliopistossa kestävät kolme vuotta.

Koulutuspaikkoja on kahdeksan: Hälsohögskolan Jönköpingissä, Karolinska institutet Tukholmassa, Linköpingin yliopisto (Norrköpingissä), Luulajan tekninen yliopisto, Lundin yliopisto, Göteborgin yliopisto, Uumajan yliopisto ja Örebron yliopisto.

Koulutukseen sisältyy niin käytäntöä kuin teoriaakin, ja opinnot sisältävät toimintaterapiaa, lääketiedettä sekä yhteiskunta- ja käyttäytymistieteitä. Opiskelu antaa valmiudet ymmärtää ihmisten toimintakykyä erilaisissa ympäristöissä ja kuinka ne ovat yhteydessä terveyteen ja yhteiskuntaan osallistumiseen.

Kolmen vuoden opintojen jälkeen toimintaterapeutti voi anoa laillistusta Sosiaalihal- litukselta. Tämän lisäksi opintoja voi jatkaa vielä maisteri- ja tohtoritasolle. Vasta laillistamisen jälkeen toimintaterapeutilla on oikeus toimia toimintaterapeutina.

Tarvitsetko toimintaterapeuttia?

Toimintaterapeutilla käyminen ei edellytä lääkärinlähettä. Ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi, kuntaan tai Sjukvårdsrådgivningen puhelimitse numeroon 1177 tai käy Internetissä osoitteessa www.1177.se.



Föbundet
Sveriges Arbetsterapeuter